

ほけんだより

大阪市立菅北小学校
令和4(2022)年9月号

あなたの生活リズムは大丈夫？

夏休み中に乱れてしまった生活リズムをそのまま引きずっている人はいませんか？私たちの生活は、そのひとつひとつがすべてつながっています。

一度よくない習慣が身に付いてしまうと、生活リズムはどんどん乱れていってしまうのです。逆に、よくない習慣を一つ改善するだけでも生活リズム全体を正しくしていくことにつながります。乱れているかも…と思ったら、簡単にできそうなことから見直していきましょう。



早寝：決めた時間に寝る

眠ることは私たちが一日使って疲れた脳とからだを休めるにはかせません。小学生の場合は、だいたい1日9時間～10時間くらいは睡眠をとるように心がけましょう。



早起き：決めた時間に起きる

少し眠くても「えいっ！」と気合いを入れて起き上がり、天気の良い日は窓を開けましょう。太陽の光を浴びることでからだが目覚め、一日の活動の準備を始めます。



朝ごはん：しっかり食べる

朝ごはんを食べると、眠っている間に下がった体温が上がり、からだも脳も調子よく働くことができます。また、うんちが出るスイッチの役目もしています。栄養バランスも考えて、しっかり食べましょう。



はいべん：毎日うんちをする

うんちを出す大きなチャンスは朝にあります。朝ごはんを食べると胃や腸が活発に動き始めるので、朝ごはんの後に「トイレタイム」を作りましょう。また、がまんをすると便秘のもとになります。毎朝、トイレに行く習慣をつけてみましょう。





が つ こ こ の か
9月9日は
きゅうきゅう ひ
救急の日!

ただ て あ
正しい手当て、
できますか?



あたまをぶつけた



まず、しっかり氷など
で冷やそう。しばらく
は、激しい運動はし
ないで静かに休もう。

目にごみが入った



水でごみを洗い流そう。
手でゴシゴシこすると、
目に傷が入ることがあ
るので注意しよう。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく
洗おう。傷口のまわりに
ついた砂や土などの汚
れもきれいに洗おう。



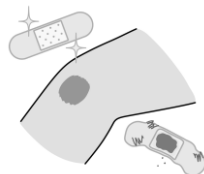
つき指をした

冷たい水や氷をビニール
袋に入れるなどして、し
っかり冷やそう。指を引っ張
るのは絶対にやめよう。



そのばんそうこう、きれいかな?

毎日、取りかえて傷口を清潔にしよう。ぬれた場合は、
はりかえないと、化膿する原因になります。



ろうかのまがりかど
⇒ 出あいがしら

けががおきやすい場所を知
り、落ち着いて行動すれば
けがを減らすことができま
す。自分自身やまわりの人
にもけがをさせないように
気を付けましょう。

こんな
ところに!

「**学校にひそむ**
キケン」



かいだん
⇒ ふみはずす



トイレ・流し
⇒ ぬれているとすべる